



# 大康自然健康中心

## OPTIMUM HEALTH CENTRE

### 耳鳴

(本文曾刊載於二零零七年十二月十日大公報 A38 版)

最近收到一封電郵，是一位嚴重耳鳴的患者向我諮詢。他雙耳耳鳴已有三個月，幾乎嘗試過所有的治療方法，比如中醫（包括針灸）、西醫（耳鼻喉科）、脊椎科、結構師等，耳鳴情況未見好轉；中西醫都說有聾的可能，這使他感到壓力很大，深感絕望。

事實上，耳鳴是一種極常見的問題，它令人十分煩惱甚至會發狂。引起耳鳴的原因主要有以下幾種：

過量使用阿斯匹靈；

金雞納霜（如果你過量地飲用通寧水，裏面所含的份量亦能引發問題）

暴露在極大的噪音下

耳垢累積

高血壓

頭部受擊

敏感

內耳疾病

上呼吸道長期的炎症

某些處方藥物

低血糖

煙草？咖啡因？酒精以及致幻藥物會導致耳鳴，但目前進行的研究還不足夠。

朱古力、雪糕、味精、阿斯巴特代糖、煎炸熱食等會加劇耳鳴

顫下頷關節問題（TMJ problem）

對耳鳴有效的自然療法治療方法包括：

輔？ Q10 — 一項以 20 位耳鳴患者的研究中顯示，研究人員連續 12 周提供輔？ Q10（每天 3 次，每次 100 毫克）。7 名試驗者在研究開始時，先服用低份量的輔？ Q10，然後再大量增加用量。結果發現這 7 人的病情明顯好轉，耳鳴情況都有顯著下降。

銀杏(Ginkgo biloba)是一種在傳統中藥裏常用而非常有效的草藥，並且源自地球上最古老的樹。最近 20 年來西方才發現其藥用性，臨床研究顯示，它對因老年而退化的血液循環及相關問題都非常有效。銀杏對一些腦部和循環系統的疾病很有療效。它可能是治療耳鳴

採用：自然療法、脊骨神經科、同類療法、針灸、營養療法、按摩、芳香療法、水療、洗腸療法、草藥療法、電腦測試及各類健康用品食物、書籍等。

Practice of: Naturopathy, Chiropractic, Homeopathy, Acupuncture, Nutrition, Massage, Aromatherapy, Hydrotherapy, colonics, Herbalogy, Computerized Therapeutic Testing, Various Health Products, Food, Books, etc.



# 大康自然健康中心

## OPTIMUM HEALTH CENTRE

方面應用得最廣泛的植物，許多患者因這種天然的成份重獲健康。

**迷迭香屬植物**(*Rosmarinus officinale*)能擴張和強化血管，是一個極好的循環系統補品。迷迭香對高血壓和其他循環系統問題所造成或加劇的耳鳴有極好的療效。迷迭香作一種可以增強精力的草藥，能緩解抑鬱以及給生活注入激情，防止會引發耳鳴的疲勞和壓力。

**燕麥**(*Avena sativa*)以野生燕麥植物為原物料製造，它是眾所周知的滋補劑和神經系統補品。膽固醇水平高會導致血液循環問題誘發的耳鳴，而燕麥能有效降低高膽固醇水平。燕麥還被應用於治療抑鬱、性慾低以及缺乏活力。最近的研究發現，燕麥還能幫助正試圖戒煙的人降低對尼古丁的渴望程度。

**馬鞭草屬植物**(*Verbena officinalis*)又被稱為鞭草 (Vervain) 或野生牛膝草 (Wild Hyssop)，以紓緩緊張、壓力和沮喪馳名。這種草藥還有助於減少疼痛和炎症。

### 褪黑激素(Melatonin)

來自華盛頓大學的研究者對 24 名有睡眠障礙和耳鳴的患者進行了研究。每位患者得到一個同樣劑量的褪黑激素，連續 4 周每天 3 毫克。之後，研究者又持續觀察了 4 個星期。令人驚訝的是，該研究小組發現所有患者在耳鳴和睡眠質量方面都有顯著的改善，研究者還發現隨著耳鳴的改善，睡眠質量也變好了。褪黑激素甚至減少了因耳鳴帶來的睡眠干擾。研究者最終發現，褪黑激素能幫助患者擺脫或重或輕的耳鳴。

### 水楊酸 30C 份能 (Salicylic Ac 30 c)

水楊酸是自然療法療劑的一種，可以治療大聲咆哮或響鈴式的耳鳴，這類耳鳴通常伴隨著耳聾或眩暈。這種療劑對因流行性感冒、梅尼埃爾氏病（又稱耳性眩暈病 Meniere's disease）以及長期服用阿斯匹靈而誘發的耳鳴有特別的療效。同類療劑的水楊酸不但沒有阿斯匹靈的副作用，而且應用適當時有極佳的療效。

袁大明自然療法醫生  
大康自然健康中心  
[www.naturalhealing.com.hk](http://www.naturalhealing.com.hk)  
[optimum@netvigator.com](mailto:optimum@netvigator.com)

採用：自然療法、脊骨神經科、同類療法、針灸、營養療法、按摩、芳香療法、水療、洗腸療法、草藥療法、電腦測試及各類健康用品食物、書籍等。

Practice of: Naturopathy, Chiropractic, Homeopathy, Acupuncture, Nutrition, Massage, Aromatherapy, Hydrotherapy, colonics, Herbalogy, Computerized Therapeutic Testing, Various Health Products, Food, Books, etc.